

સંકે ૧૨

જુન ૨૦૨૩

દશાનામ

સરક્યુલર



દશનામ

સરસ્વતી

તંત્રીલેખ...

વર્ષ : ૦૧
 સંક : ૧૨
 જુન ૨૦૨૩
 તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
 E-mail
 dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
 લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
 સુરત.
 મો. 98985 50833

ડિઝાઇન
અ.પદ્મસિંઘણ
 સુરત.

પ્રાથિ સ્થાન

Join us on  **WhatsApp Group**

JOIN

Follow us on  **Telegram**

JOIN

For All Volume  **Google Drive**

CLICK

ભેદ જાણવા વગર અમલ કરવો નહીં...

એક દાનવીર અને ગરીબોના બેલી વેપારીને વેપારમાં મોટું નુકસાન થયું. તેણે શહેર છોડવાનો નિર્ણય લીધો. એજ રાત્રે તેણે સપનામાં એક ભિક્ષુને જોયો. તેણે કહ્યું, આવતીકાલે હું તારા ઘરે આવીશ. મને જોતાં જ મારા માથામાં ઊઠકડી મારવે, તારું નયીન બદલાઈ જશે.

બીજા દિવસે વેપારી ઘરે નાચી પાસે વાળ કપાવવા બેઠો હતો ત્યાં દરવાજે ટકોરો પડ્યા. સપનામાં આવ્યો હતો એ જ ભિક્ષુને જોઈ વેપારીએ તેના માથામાં દંડો માર્યો. ભિક્ષુ સોનાના સિક્કાના ટગલામાં બદલાઈ ગયો. આ જોઈને નાચી આશ્ચર્યચકિત રહી ગયો. પરંતુ કશું પૂછી શક્યો નહીં. તેના મનમાં લાલચ જાગી. ઘરે જઈને તે બે ભિક્ષુઓને ભોજનનું આમંત્રણ આપી આવ્યો. બન્ને ભિક્ષુઓ સારા ભોજનની લાલચે તેના ઘરે પહોંચ્યા, તો નાચીએ તેમને દંડા મારી મારીને અધમુઆ કરી નાખ્યા. જોકે નાચીને સોનાના સિક્કા મળ્યા નહીં. પરંતુ રાજાએ તેને દંડ ફટકાર્યા.

કોઈ વાતનો ભેદ જાણવા વગર તેના પર અમલ કરવો જોઈએ નહીં.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... ગુજરાતના ધાર્મિક અને ઐતિહાસિક સ્થળો...
- 11... દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન, અમદાવાદ...
- 12... મસ્તિષ્કની ક્ષમતા સુધારવાના ઉપાય...
- 13... મોળાઈલની આદતથી છૂટકારા માટે...
- 15... રિસાવું...
- 16... ધ્રુવના તારાનું રહસ્ય...
- 18... પ્રેરણાત્મક ઉક્તિઓ...
- 19... દાંતના દુઃખાવાના કુદરતી ઉપચારો...
- 21... રાજા આચાર વિચારથી મોટો હોવો જોઈએ...
- 23... કાસ્ય કહાકાઓ...
- 24... સ્થૂળતા વધવાની સમસ્યા...
- 26... ચિત્ર સંદેશ...
- 27... આભાર...
- 28... સાદર અર્પણ...



ગુજરાતના ધાર્મિક અને ઐતિહાસિક સ્થળો...

- રમેશપુરી ઝોસ્વામી 'સાસ્ત્રી'
લાઠકિયા, ભચાઉ (કચ્છ)



ગુજરાત ધર્મ અને સંતોની ભૂમિ છે. અત્રે સ્થાપત્ય કલાનાં બેનમૂન સ્થળો જોવા મળે છે. ભારતીય પરંપરાનાં જીવંત, વાસ્તુ કળાના સ્થળો, ઐતિહાસિક જગ્યાઓ, સાંસ્કૃતિક ઘરોઢર ગુર્જર ભૂમિમાં આવેલાં છે. ભવ્ય ઇતિહાસ ધરાવતું ગુજરાત ધર્મ, આધ્યાત્મ, એમ અનેક રીતે સમૃદ્ધ વારસો ધરાવે છે. વટ, વચન અને વહેવારની આ ધરા પર રાજાઓનો ઇતિહાસ, સાધુ, સંતોની કથાઓ, ગાયોની વ્હારે ખપી જનાર જવાં મર્દનાં પાળિયાઓ, અમર પ્રેમ કલાનીઓ, યુદ્ધ મેદાનમાં પોતાનાં સૌર્યથી તવવારની અણીએ ઇતિહાસ લખાયા છે. ટુકડો ત્યાં હરિ ટુકડો મુજબ જીવન ખપાવી દેનારા મહાન આત્માઓનાં આશ્રમો આજે પણ ધમધમે છે. હર દશ કિલોમીટરનાં અંતરમાં હરિહરની હાકલ પડે છે એવા ધર્મ સ્થળો આવેલાં છે.

ગામડે ગામડે સંતો, મહંતોનાં મંદિરો, સમાધિઓ આવેલી છે. અહીંની માટીનાં બહારવટીયા પણ નીતિ રીતિથી જીવન જીવી ગયા. નવાંણે નીર માટે અભય સિંહે જીવ હોમી દીધો. અહીં સ્વર્મલોક અપ્સરા હોલલ પદમણીને આવવું પડે છે. ધર્મરક્ષા કાજે પ્રાણ હથેળીમાં લઇને રણભૂમિમાં દુશ્મનોને ઉભા થીરી નાખનારા વિર ભમીરજી ગોહિલને આજે પણ ભગવાન સોમનાથની ધ્વજા એમનાં યરણોમાં ચડાવ્યા બાદ મંદિર પર ફરે છે. કચ્છનાં રાજાઓ, જૂનાગઢનો યુગ જુનો ભવ્ય ઇતિહાસ, રા ખેંગાર, રાણકદેવી, પાટણની રાણી, મોરબી, રાજકોટ, સુરત, ભાવનગર, સૌરાષ્ટ્ર... અનેક મહાનાં નામો રહી જાય છે. અક્ષરયામ, સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયનાં અનેક સ્થળો, જગ જુનાં મંદિરો, ગુફાઓ, પહાડો, નદીઓ, પાંચ



હજાર વર્ષ જુની સમ્યક્તા ધોળાવીરા, લોચલ, સતીઓ... અતિ ભવ્ય ઇતિહાસ ધરાવતી ગુર્જર ભૂમિમાં ભોળાનાથ સ્વયં સોમનાથ મંદિરમાં બિરાજે છે. મથુરામાં જન્મીને ગોકુળમાં મોટી થયેલી કાળિયો હાકોર ગુજરાતમાં આવીને સોનાની નગરી બનાવે છે અને સમય આવ્યે દરિયામાં ડુબાડી પણ દે છે.

આજે પણ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની દ્વારિકા નગરીનાં અવશેષો દરિયામાં ઘરખાયેલાં પડ્યાં છે. દ્વારકામાં શ્રીકૃષ્ણનું અતિ વિશાળ મંદિર આવેલું છે. તો રુદ્રિબાણી મંદિર પણ આવેલું છે. પાંડવ કાલીન અનેક સ્થળો આવેલ છે. અંબાજી માતાનું ભવ્ય મંદિર, સ્થાપત્ય કલાનું વિચાર મંત્ર કરી દે એવું મોકેરામાં સુર્યમંદિર આવેલું છે. કાલિકા મંદિર, પાવનઠ, શ્રી શત્રુંજય તીર્થ, પાલીતાણા, સાંદિપની મંદિર, પોરબંદર, સુર્યમંદિર બોરસદ, શામળાજી મંદિર અરવલ્લી, બાલા હનુમાન મંદિર, જામનગર, કીર્તિમંદિર પોરબંદર, ચોટીલા, ખોડીયાર માતાજી મંદિર, માટેલ, સુર્યમંદિર

જીજ્ઞાવારી, કોટેશ્વર મહાદેવ મંદિર, નારાયણ સરોવર, ડાકોરજી, ચામુંડા મંદિર, ખોખરા મંદિર, નવલખા મંદિર, બહુચરાજી, ભાણીજી મંદિર, ભદ્રેશ્વર જૈન મંદિર, વાછડા દાદાનું મંદિર, આશાપુરા મંદિર, ધોમાય માતાજી મંદિર, સ્વેચ્છી માતાજી મંદિર, સુદામા મંદિર, ગાયત્રી મંદિર, શારદા મંદિર, સરસ્વતી મંદિર, વલ્લભીનારાયણ મંદિર, ત્રિકમ રાય મંદિર, તખ્તેસ્વર મંદિર, સ્વામીનારાયણ મંદિર, ઉમૈયા ધામ, ખોડલ મંદિર, રાજપરા, વીરપુર, ગઢડા, બજદાણા, વળતાલ, સાળંગપુર, બોયાસણ, ફાગવેલ, પરબ, સતાધાર, સામઢીયાળા, કોટેશ્વર, ગોપનાથ, કાયાવારોહણ, નારેશ્વર, જલેશ્વર, ડાકોર, કામરેજ, કૂલમાતા, આરોગ્યમાતા, નિષ્કલંક માતા, વરુડી માતા, સોનલ માતા, મોગલધામ, રાંદલ દળવા, સંજાણ જ્યાં પારસીઓ સૌ પ્રથમ ભારતમાં ઉતર્યા હતા, ચણ્ડોઓનું ધર્મ સ્થાન ખમાસા, મુસ્લિમોની પીર ફકીરોની દરગાહો એમ અનેક સ્થળ આવેલ છે.

ગુજરાતમાં ભારતીય પુરાતત્વ વિભાગ દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલ અનેક સ્થળો આવેલાં છે. ગોકિલવાડ ટિબ્બા, (અમરેલી) કાશી વિશ્વનાથ મંદિરનાં ભીંત ચિત્રો, (લાઠી) પ્રાચીન ટિબ્બો (વેણીવદર - અમરેલી) બોરસદ વાવ (ખાણંદ) પ્રાચીન ટિબ્બો (સિહોર - ભાવનગર), પ્રાચીન ટિબ્બો (વલ્લભીપુર - ભાવનગર), દરબાર ગઢ (સિહોર -

ભાવનગર), જૈન મંદિરો (તળાજા), ગુફાઓ (તળાજા), શિવ મંદિર (હાલોદ), સર્પાકાર વાવ, દરવાજો, ત્રણ ઓરડાઓ, દિવાળો, કિલ્લો, વાવ (ચાંપાનેર), અટક દરવાજો, બુઢીયો દરવાજો, મોટો દરવાજો, ઓરડાઓ, પગથિયાં, મકાઈ કોઠાર, પતઈ રાવળનો કિલ્લો, ખંડિત મંદિરો, અનેક દરવાજાઓ, નવલખો કોઠાર (પાવાગઢ), રુદ્ર મહાલય મંદિર (દેસર - કાલોલ), કંકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (કંકણપુર - ગોધરા), રતનેશ્વર મંદિર-પૌરાણિક મુર્તિ ઓ, (રતનપુર - ગોધરા), રુડાબાઈની વાવ - અડાલજની વાવ (અડાલજ-ગાંધીનગર), દુર્વાસા ઋષિ આશ્રમ-પિંડારા મંદિર સંકુલ (કલ્યાણપુર - દેવભૂમિ દ્વારકા), કાલિકા માતાનું મંદિર (નવી પ્રેવાડ - દેવભૂમિ દ્વારકા), ગોકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (લોરાવાલી - દેવભૂમિ દ્વારકા), રામ વલ્લભનું મંદિર (બરડિયા - દેવભૂમિ દ્વારકા) દ્વારકાધિષ્ઠ મંદિર તેના પ્રાંગણ સાથે (દેવભૂમિ દ્વારકા), ક્ષત્રપ લેખો (દેવભૂમિ દ્વારકા), રુકમણી મંદિર (દેવભૂમિ દ્વારકા), પ્રાસાદલેખ મંદિર (દેવભૂમિ દ્વારકા), ગુફાદિગ્ધ મંદિર (વરવાળા દેવભૂમિ દ્વારકા), જુનાગઢી જૈન મંદિર, જુનાં મંદિરો, કંકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (વસઈ દેવભૂમિ દ્વારકા), ગોપ મંદિર (ગીષ્ઠાવારી - જામનગર), અશોક શિલાલેખ (જુનાગઢ), ખ્યારા ખાવાની ગુફાઓ, ખાપરા કોડિયાના ભોધરા, ઉપર કોટ બીહ્દ ગુફાઓ (જુનાગઢ), પ્રાચીન ટિલો (છંટવા જુનાગઢ), મહાદેવનાં ચોક



આસપાસની પડતર જગ્યા સાથેનું રણછોડરાયનું મંદિર, (મુળ દ્વારકા-વિસાવાડા, પોરબંદર), વિઠ્ઠલભાઈની કવેલી (વાસ્કો - ખેડા), ભમરિયો કૂવો (અમદાવાદ), ગળતેશ્વર મહાદેવ મંદિર (સરનાલ - ખેડા), રાવ વખપતજીની છત્રી (ભુજ-કચ્છ), શિવ મંદિર (કોટાચ-કચ્છ), સુરકોટડાનું ખોદકામ (કચ્છ), મલાઈ માતા મંદિર (પાલોદર-મહેસાણા), કિંગલાજ મંદિર, પંથમુખી મહાદેવ મંદિર, સભા મંડપ, પ્રાચીન મંદિર (ખાંડોસર - મહેસાણા), જશમલ નાલજી મહાદેવ મંદિર (આસોડા - મહેસાણા), અજયપાલ કુંડ, કીર્તિ તોરણ, અર્જુન બારો, દરવાજા પરનું લખાણ, તાના રોરી (વડનગર - મહેસાણા), કુંડ (વિજાપુર), સુર્યમંદિર (મોઢેરા), રાણકી વાવ, રુદ્ર મહાલય મંદિરનાં ખંડેર, નીલકંઠ મહાદેવ મંદિર, સીવાઈ માતા, દેરાંઓ, સંડેરી મંદિર, સીતા મંદિર, સુર્ય ચિત્રવાળું તોરણ, લિંબીજી માતા મંદિર, સહસ્રલિંગી તળાવ (પાટણ), કીર્તિ મંદિર (પોરબંદર), પ્રાચીન



શિવ મંદિર (મિયાપી - પોરબંદર), કાંક
જુઠાઓ (કાંક - રાજકોટ), રોડાનાં મંદિર
સમુહો (ખેર અને રોડા - સાબરકાંઠા),
પ્રાચીન જગ્યા (કામરેજ - સુરત),
રાણકદેવી મંદિર (વઢવાણ- સુરેન્દ્રનગર),
પ્રાચીન ટિબો (રંજપુર - સુરેન્દ્રનગર),
સુર્યમંદિર (ધાનગઢ- સુરેન્દ્રનગર),
નવલખા મંદિર, જામમાં પ્રાચીન ટિબો,
જગ્યા, ગણેશ મંદિર, (સેજકપર -
સુરેન્દ્રનગર), હરબારગઢ (કળવલ -
સુરેન્દ્રનગર), અનંતેશ્વર મહાદેવ મંદિર
(ભડીયા - સુરેન્દ્રનગર), ભાઉ તાંબેકરના
વાડામાં ભીતચિત્રોવાળો ઓરડો, પ્રાચીન
ખોદકામનું સ્થળ, તોરણનું પ્રવેશદ્વાર,
સંઘ્યાપુરનું પ્રાચીન સ્થળ, વડોદરાની
હરવાજો, કીરા હરવાજો, ચાંપાનેરી
હરવાજો, નદિડી હરવાજો સંઘસ
બાંધકામ સાથે, સમમુખી વાવ,
અમરજપુરા, અન્ય ઐતિહાસિક સ્થળો
(આ તમામ સ્થળો વડોદરા), પ્રાચીન
નગર ધોળાવીરા (વાગડ- કચ્છ), પ્રાચીન
સ્થળ જુની કુરેણ (કચ્છ), કાળો કુંગર,
કચ્છ મહેલ, આઘના મહેલ, કમીર સર

તળાવ... એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો
આવેલાં છે.

પાંચકુવા, કાંકરિયા તળાવ, પ્રાચીન
વાવ, વાવ હરવાજા, એમ અમદાવાદમાં
અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.
ટિબો (અમરેલી), આઘનાથ મહાદેવ
મંદિર, કાંધમર્દમાં બે શીલા લેખો,
ગંજાનાથ મહાદેવ મંદિર એમ ગીર
સોમનાથમાં ખૂબ જ પ્રાચીન અનેક સ્થળો
આવેલાં છે. પ્રાચીન શિવ મંદિર (કસરા -
બનાસકાંઠા), કુંભેસ્વર મહાદેવ મંદિર
સક્તિનાં અસંખ્ય મંદિરો તથા જુની
જગ્યાઓ, સાંસ્કૃતિક ધરોહર આવેલ છે.
મીઠીવાવ (બનાસકાંઠા), ઝાણોરા ગઢ
ટિબો (રાધનપુર), કડિયા કુંગર (ઝાઝપોર
જિલ્લો), કપિયાયા ટિબો, ગંગાછત્રી,
જુના હરબારગઢની કોતરણીઓ,
ભવનાથ મહાદેવ મંદિર, ફિરંગી દેવળ,
બ્રહ્મકુંડ, શતશેરી, મિનારા, પ્રાચીન મંદિર
એક અનેક જગ્યાઓ ભાવનગરમાં
આવેલી છે.

(ભાવનગર), કુંડ તોરણ, ધોળી

કૂચની વાવ, વોરી વાવ, બત્રીસ કોઠાની વાવ, મોટા તોડાવાળી વાવ, ભદ્રકાળીની વાવ એમ ખેડા જીલ્લામાં વાવ સહિત અનેક જગ્યાઓ આવેલી છે. ભદ્રેશ્વર મંદિર (અંજાર - કચ્છ), મેકમરડોનો બંગલો - નાયબ કલેક્ટરનાં બંગલાનાં ભોંતચિત્રો (અંજાર - કચ્છ), બે શૈલ ગુફાઓ (દેશવપર - કચ્છ), પુંઅરેસ્વર મંદિર (કચ્છ), મોટી મેડી (પુંઅરાગઢ - કચ્છ), કંચકોટનાં દરવાજાઓ, જૈન મંદિર, સુર્ય મંદિર, ભયાઉ - કચ્છ), શિવ મંદિર (કેરા - કચ્છ), રામ કુંડ (ભુજ - કચ્છ), જુનું મંદિર (ભદ્રેશ્વર - કચ્છ), આછનો ડેરો (ચિત્રોડ-કચ્છ), શાઈ ગુફાઓ (કચ્છ), પાબુમઢ (સુવઈ - વાગડ), શોભારેલનો ટિબો (ચાંપર - કચ્છ), પાઢરગઢ (કચ્છ), લખપતનો કિલ્લો (કચ્છ), ભુવડેશ્વર મહાદેવ મંદિર (ભુવડ-કચ્છ), લખપત ગુરુદ્વારા સાહેબ (કચ્છ), કીર્તિ સ્તંભ (માછટડા - જામનગર), પ્રાચીન મંદિર (દાત્રાણા - દેવભૂમિ દ્વારકા), પાટણની શૈલ ગુફાઓ અથવા ખાપરા કોડિયાનાં ભોંયરા (પાટણ, જામજોયપુર, જામનગર), આમરા ટિબો (જામનગર), ઐતિહાસિક શિવમંદિર (જામનગર), કોઠો ભૂજીયો (જામનગર), ખંભાણિયા દરવાજો (જામનગર), લાખોટા તળાવ, મિનારો, નાગનાથ મંદિર, બેડ ટિબો, મોડા ટિબો, નરમાણા ટિબો, લાખાબાવળ ટિબો, વસઇ ટિબો, યુદ્ધ સ્મારક પાણિયાઓ, કોઠો.. આ અને અન્ય અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો જામનગર જીલ્લામાં આવેલ છે.

ઉપરાંત ભૂયરમોરીની ભૂમિ જેમાં આજે પણ પાણિયાઓ ધરબાયેલા જોવા મળે છે.

કાલિકા મંદિર, રાવનો નેસ, કિલેશ્વર નજીકનાં કિલ્લાઓ, છેલસર તળાવ, પાળ પર આવેલાં ઐતિહાસિક મંદિરો, રામ પોળ દરવાજો, વિક્રિયા વાવ, સોનકંસારી, પાંચ મંદિરો, ધિમેશ્વર, ભિમેશ્વર, ભવનેશ્વરનાં મંદિરો, મોડપરનો કિલ્લો, વાવ, શૈલ ગુફાઓ, પનોતી મંદિર, શાનિ મંદિર, શાનિ વાવ, આ બંને આવા અસંખ્ય સ્થળો દેવભૂમિ દ્વારિકામાં આવેલ છે.

ગીર સોમનાથ જીલ્લામાં બે શીવાલેખો, અજારા પાર્શ્વનાથ, ગરમ પાણીનાં સાત કુંડ, ઉના સ્થિત તળાવ નજીકનાં શીવા લેખો, ભીમાચાસ, ગુપ્ત પ્રયાગ, ગુપ્ત પ્રયાગ કુંડ, વેજલ કોઠો, શાહ કોઠો, તળાવ, નાગરનો ટિબો, પ્રાચીન ગુફાઓ, ભદ્રકાળી માતાનો શીવાલેખ, પ્રભાસ પાટણ, મોટા દરવાજા નજીકનાં શીવાલેખ, રુદ્રેશ્વર, વરનેશ્વર, શવ ટિબો, હર્ષદ માતાનો શીવાલેખ, હવનકુંડ, નવકુર્ગા મંદિર, શાના ગુફાઓ એમ પ્રભાસ પાટણ, વેરાવળ, સુત્રાપાડામાં અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

ધોરબંદરનાં કૃતિયાણા ગામમાં પુજારી વાવમાં ક્ષેત્રપાળની મૂર્તિઓ આવેલી છે. જૂનાગઢમાં હર એક એકરમાં કોઈને કોઈ ઐતિહાસિક સ્થળ આવેલું છે. મહેલ, અડીકડીની વાવ, નવઘણ કૂવો, રા

માંડલિકનો શીલાલેખ, લશ્કરીવાવ, અશોકનો શિલાલેખ, દામોદર કુંડ, દાતારનો ચીલો, ગુરુ દત્તાત્રેય મંદિર, બોરિયા સ્મારક, નરસિંહ મહેતાનો ચોરો, પંચેશ્વર ગુફાઓ, માઈ ગડેચીનો શીલાલેખ, ગોરખ શિખર કુંડ, ગૌ મુખી, ભીમકુંડ, ભૈરવ જપ, ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીની પાદુકા, હનુમાન ધારા, હાથી પગલાં, સૂર્ય મંદિર, બૌદ્ધ સ્તૂપ, અનેક સૂર્ય મંદિરો, વિષ્ણુ મંદિર, ધનંતરિનો પાળિયો, દાહ સંસ્કારનો સ્મારક પથ્થર, નાની વાવનાં શીલાલેખો, રા ખેંગારનો મહેલ, વિજયેશ્વર મહાદેવનો શીલાલેખ, રા ખેંગાર વાવ, ગોરખનાથ મહાદેવ, હોથલ પદ્મણીની ગુફાઓ એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળ આવેલ છે. જૂનાગઢમાં શિવરાત્રિનાં લાખો સાધુ બાવાઓ ઉમટી પડે છે. કુંડમાં સ્નાન કરીને ધન્ય બની જાય છે.

ચૌમુખી વાવ, તળાવ નજીકનું મંદિર (ચોબારી - સુરેન્દ્રનગર), તરણેતર મંદિર, મુનીબાબા મંદિર, પંચાયત મંદિર, ગુફાઓ, જિન દરવાજો, એમ અનેક દરવાજાઓ, સરોવર, કુંડ, માતરી વાવ, પ્રાચીન અવશેષ, ગ્રામ દેવી મંદિર, ગંગાવો કુંડ, માનવ મામા મંદિર, રાજબાઇ વાવ, મંદિર, (રાજપરા), ગંગા વાવ (વઢવાણ), માધાવાવ, એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

સુંદરી ભવાની મંદિર (હળવદ-મોરબી), પ્રાચીન વાવ (મોરબી), રાધા કૃષ્ણનું મંદિર (ધરમપુર-વલસાડ),

અંબાપુરની વાવ (ગાંધીનગર), અર્જુન ચોરી, હિંકબા કુંડ, ત્રણ પ્રવેશદ્વાર સહિતનું મંદિર, ઘુંમટવાળું મંદિર, ભીમ ચોરી, વઢુની વાવ, શિકાર મઢી, શીલાલેખ સાથેનું મંદિર, સાસુની વાવ, અનેક પ્રાચીન મંદિર, આ તમામ સ્થળો લવાણા - મઢીસાગરમાં આવેલાં છે.

પાવાગઢ કિલ્લો, માયી કિલ્લો, બલમાન કિલ્લો, ખુનેશ્વર કિલ્લો, શિકારી બારીનો કિલ્લો, ઉલ્લન ઝૂલનની ચોકી, મલિકનગરની હવેલી, વણઝારી વારી, ગડી કુંડલ દરવાજા, જયસિંહનો મહેલ, સેનાપતિની કોઠી, મેઢી તળાવ, માયી હવેલી, મરાઠાનો મહેલ, રાણીનો મહેલ, બંધ, લીલી ગુંબજ પાસેની કોઠી, ભાંગેલું દેહે, છત્રીસ ઘાંભલાનું ભોયરું, નવલખી તળાવ, ભૂજર્મ ચેનલ, પથ્થરનો પુલ, સરિયા વખારની ઉપર આવેલ ભેરક, આ અને આવાં તો અનેક પ્રકારના સ્થળો આવેલાં છે. આ ભૂમિ પર માં પાવા તે ગઢ થી ઉતર્યા મહાકાળી દેવભાંયું. યાંપાનેર - પાવાગઢ પંચમહાલ જીલ્લામાં આવે છે. આ જીલ્લાનાં અન્ય સ્થળો જોઈએ તો હાલોલમાં સિંઘમાતાની વાવ, ચંદ્રલેખા (સુરજકલા) વાવ (હાલોલ), એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

અથમેરા માતા મંદિર (વડનગર), વાવ (મોઢેરા), હવામહેલ (મોઢેરા), શક્તિ કુંડ (આખજ), અંબે માતા મંદિર (ખેરવા), શીતળા મંદિર (બુઢાપાલડી અને લીંચ ગામમાં), નમકણી માતા (મઉ), રાજગઢી ટિંબી (ઉમતા), આ તમામ સ્થળો

મહેસાણા જીલ્લામાં આવેલ છે. રાજકોટ જીલ્લાનાં ખંભાલીડા ગામની સીમમાં શૈવ ગુફાઓ આવેલી છે. તો વીરપુર ગામમાં મીનળદેવીની વાવ, આટકોટમાં લાખા કુલાણીનો પાણિયો, જસદણ દરબાર ગઢ, શીલાલેખો, જસદણ પંથકમાં ડિંગથલા ડુંગરમાં ગુફાઓ આવેલી છે. ભડવામાં ગેલમતા વાવ, જુની સાંકડીમાં સંકલેશ્વર મહાદેવ મંદિર, ધોરાજીમાં જુનો દરબાર ગઢ, ખોરાણામાં ડોલીધર ટિંબો, સુપેડીમાં પ્રાચીન મંદિરો આવેલ છે. રાજકોટ જીલ્લામાં અન્ય પણ અનેક પ્રકારના સ્થળો આવેલાં છે. મોરબીમાં કુબેર વાવ, દરબાર ગઢ, ઝૂલતો પૂલ (જ્યાં હાલમાં અકસ્માત થયેલ. આથી આ પૂલ હાલ પુરતો બંધ રાખવામાં આવ્યો છે). જડેશ્વર મહાદેવનો શીલાલેખ, (વાંકાનેર), પ્રાચીન વાવ (સરવડ - મોરબી), જામ મિનારો (રાજકોટ), પ્રાચીન તળાવ (વડોદરા), વિંધાધર વાવ (વડોદરા), સુર્યમંદિર (વડોદરા), કુંડ, વાવ, (ગંભીરપુરા-સાબરકાંઠા), રણમલ ચોકી-ઈડરિયો ગઢ (ઇડર-સાબરકાંઠા), નાગરાણી વાવ, બ્રહ્માવાવ (ખેડબ્રહ્મા), અનેક ઐતિહાસિક, પ્રાચીન શિવ મંદિરો, જૈન મંદિરો, વાવ, સ્થાપત્ય કલા, ઇત્યાદિ સ્થળો સાબરકાંઠા જીલ્લામાં આવેલ છે. અરવલ્લીમાં મહાદેવ મંદિરો, મહાકાળી મંદિર, નદિજમાં ખંડેરો, શામળાજીમાં વાવ, પગથિયાંવાળી વાવ, હરિશ્ચંદ્રની ચોરી, મોડાસામાં વણજારી વાવ, રણ મુક્તેશ્વર મહાદેવ મંદિર, (છોટા ઉદિપુર),

અખાપુરમાં જૈન મંદિરો, શરણેશ્વર મંદિર, આંતરસુબામાં જૈન મંદિરો, શિવ મંદિરો, શિવ પંચાયતન ક્રમ એક અને બે, વિજયનગરમાં ધોળી વાવ, ખેડ ચંદ્રણીમાં નાગરાણી વાવ, માધાસુલિયામાં સાંબલેશ્વર મહાદેવ મંદિર, હાથરોલમાં થીમુખ મહાદેવ મંદિર, ગીરનારમાં નેમિનાથ મંદિર શીલાલેખો સાથે, ગીરનારમાં વસ્તુપાળ શીલાલેખ, સુરેન્દ્રનગરનાં કળવદમાં વીરજી વોરાની વાવ આવેલ છે.

ગુજરાત ધર્મ, આધ્યાત્મ, ઐતિહાસિક, સાહિત્યિક એમ અનેક રીતે વૈવિધ્યતાથી ભરપૂર છે અને ગામડે ગામડે પુજ - અપૂજ પાણિયા ઇતિહાસનાં મુક્તાક્ષી બનીને પડ્યા છે. સીનાં પોત પોતાના ઇતિહાસ છે. હર દશ-પંદર કિલોમીટર અંતરે આશ્રમો આવેલ છે, જ્યાં હરિહરની હાકલ પડે છે. ડુંગરાઓ, ગુફાઓ, વાવો, કિલ્લાઓ, આશ્રમો, તળાવો, શીલાલેખો એમ અનેક વિવિધતા જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં બાર ગાઉએ બોલી બદલાય... એમ કહેવાય છે. અર્થાત લહેકો, વાગડ, હાલાર, વઢિયાર, પાંચાળ, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ઝાલાવાડ, ગોહિલવાડ, કાંઠો, પ્રાચર એમ અનેક પંથક આવેલા છે.

ગુજરાતી વિશ્વ જ્ઞાતિ છે. એટલે જ કહેવાયું છે.- જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત.

“જય જય ગરવી ગુજરાત.”



શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુળીવાસ, જલ્દાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M. 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમજન દર્દી પરિવરને
વિનામુલ્યે (નિશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતુ ભવન.

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

11/01/2025/11-12/2023 JAMNAGAR DT: 28/6/2912 ના અધારિત આવકવેરામાં ખાટી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY NIM UPI APP

[illegible]

:: पत्नीपती कथाभिन्न ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ મંત્ર, શેરી નં. ૫ (બધે શેરીના બાહે). કાલાક દાર્કિસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. M. 98246 88187

મસ્તિષ્કની ક્ષમતા

સુધારવાનું ઉપાય...



ચેલનપુરી સસ ઓસ્વામી
જાડવોકેટ, જામખંડપુર



વાંચવું :

દર વાતે ચિત્ત કોઈ અટકાવે ત્યાં વર્ણનથી જોડાયેલા મુશ્કેલી વાચવાથી ન ફક્ત તમારું જ્ઞાન વધશે, બલકે મસ્તિષ્કને નવ વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનો ખડકાર મળશે અને તે ખડકાર ક્ષમતાવાનું હશે.

કામોને અલગ રીતોથી કરવા :

મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા વધારવા ઇચ્છો, તો કાર્યોને અલગ રીતથી કરો જો કે તમે દરેક કામ ઉભી રીતથી નથી કરી શકતા પરંતુ જો તમે પોતાનો રૂમાલ ડાળા ખિસ્સામાં રાખો છો, તો એને જમણા ખિસ્સામાં રાખવાનું શરૂ કરી દો જો ઘડીયાળ ડાળા કાચમાં પહેલો છો તો જમણા કાચમાં પહેરવાનું શરૂ કરી દો. પોતાની વિઠીઓ અલગ અલગ આગવીઓમાં પહેરો. તમને લાગશે કે તમે આ બદલાયે સ્થિતિમાં થોડા અસહજ થઈ રહ્યા છો. આ જ એ ક્ષણ છે, જ્યારે તમે મસ્તિષ્કને કઈક અલગ કરવા માટે

ઉત્તેજિત કરી રહ્યા છો.

પાણી વધારે પીવું :

મસ્તિષ્કના ઉત્તકોમ ૮૫% જળ છે. તેથી મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા જળ આપૂર્તિ પર નિર્ભર કરે છે એ પણ થઈ શકે છે કે તમે ખૂબ વૃદ્ધ હો જુલકકડ ન થઈ રહ્યા હોવ, બસ તમારે વધારે પાણીની જરૂરત હોય. સજોશનથી જાણવા મળે છે કે બધા રે લાળા સમય સુધી નિર્જલીકરણથી મસ્તિષ્કન ઉત્તક સક્રિયતા ઘટે છે મસ્તિષ્ક માટે પાણી ખૂબ જરૂરી છે ખૂબ તથા તરત પણ તમને મસ્તિષ્કની જરૂરતનો સંકેત આપે છે જો તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી નથી પી રહ્યા, તો કદાચ શરીરની પાણીની તરત છોપાવવા માટે તમે વધુ રે ખાવાનું શરૂ કરી દેશો.

જ્યારે પણ ભૂખ અનુભવ થાય, પહેલાં થોડું જલાસ પાણી પીઓ. બની શકે છે કે તમને ભૂખ લાગી જ ન હોય.



હવે તો મોબાઈલની આદતથી ધૂંટકારા મટે રિએડિક્શન સેન્ટર પરો ખૂલવા મડયા છે

કુશકુમાર ખી. ગોસ્વામી
■ સુરત ■



એક દિવસમાં વધુમાં વધુ ૧ થી ૨ કલાક મોબાઈલ વાપરવો જોઈએ, પરંતુ ભારતમાં મિત્રા સિવાયના ૧૬ થી ૧૮ કલાક સરેરાશ ૭.૩ કલાક મોબાઈલ વપરાય છે. મોબાઈલના વપરાશનું માપ 'સ્ક્રીન ટાઈમ'માં મપાય છે, દરેક વ્યક્તિ પોતે ખરા ઘાટે તો ચેક કરી શકે છે કે તેણે કેટલી કલાક મોબાઈલ સ્ક્રીનને આપી છે. દેશમાં ટેલિકોમ રેગ્યુલેટરી ઓથોરિટીના અક્કડ મુજબ ૧૧૪ ૩૬ કરોડ મોબાઈલ યૂઝર્સ છે. આજના ટેકનોલોજી યુગમાં વર્લ્ડમાં મોબાઈલ એકમાત્ર ડિવાઈસ એવું છે જે સર્વવ્યાપી છે - ૮ અરબ લોકોના અ જગતમાં ૧૬ અરબ મોબાઈલ છે જેને ઈલેક્ટ્રોનિક વેસ્ટેજ મુજબ ગણીએ તો ૩૦ કરોડ ટન ઈ-કચરો થાય !

મોબાઈલ ઉપયોગી છે, જરૂરી છે, એટલે જ લોકો તેને વાપરે છે, તેને દિન-રાત સાથે રાખે છે પરંતુ ચાદ રહે તેના પ્રમાણમાં જો વિવેકબુદ્ધિ ના હોય તો

મોબાઈલ આપણને વાપરવા માટે છે અતિની કોઈ ગતિ નથી. મોબાઈલનો ઉપયોગ હવે માત્ર કોલીંગ નથી જો એ કોલ માટે ફોન તો ટેલિફોન હતો તેને થોડોક જ વધારે મોભો મળ્યો ફોન પરંતુ આ સેલફોનનું જવારથી ઈન્દરનેટ સાથે સગપણ થયું ત્યારથી તેની જાહોજલાલી આસમાનને પહોંચી ગઈ છે. મોબાઈલથી મેસેજીંગ, વિડીયો કોલ, ચુપ કોલ, ચુપ ચેટ, સર્ચ એન્જિન, લાઈવ મેચ, ટીવી પ્રોગ્રામ, અવનવા વિડીયોઝ, મોબાઈલ બેન્કિંગ શુ નથી થતું મોબાઈલથી?

મોબાઈલ હવે જીવનનું અભિન્ન અંગ બની ગયું છે અને એટલે જ તે જીવનના મૂળભૂત તત્વો સાથે ચેડા કરવા પ્રણામ છે. જાણતા અજાણતા આજે આપણે રીલસ ખોવા માડીએ છીએ શોર્ટ્સ પર કવીક કરીએ છીએ જરા પણ નવર થઈએ એટલે હાથમાં મોબાઈલ આવી જાય છે અને તેમાં મોબાઈલને બહાર અવીએ ત્યારે

મોટાભાગે કશું જ મળ્યું હોતું નથી. ડેટા સત્તો છે પરંતુ ઊંમરી સમય જતો રહે છે - કદાચ આપણી પાસે કુરસતના કરવા જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ જ ન હતી એટલે મોબાઈલે આપણી કુરસતને છીનવી લીધી છે જાતની સાથે વાલ કરવાની, પરિવાર સાથે સમય વિતવવાની, કુદરતના ખોળે વિહરવાની, પુસ્તકો વાંચવાની આ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરતા મોબાઈલ આપણને કેમ વધુ આકર્ષક છે એ અત્મમધ્યન કરવાથી ખુદની કવોલિટી, ખુદની આઈડેન્ટિટી પણ મળી શકે છે એ બધું સાક્ષ્યપૂર્ણ કામ છે ઘણા લોકો મોબાઈલનો જાગૃત અવસ્થામાં જ ઉપયોગ કરે છે પરંતુ બાળકોનું શું? ટેક ફ્રેન્ડલી હોવા છતાં માર્ફકોસોક્રેટના કો ફાઉન્ડર બિલગેટ્સ અને પત્ની મેલિંડાએ ૧૪ વર્ષ સુધી બાળકોને મોબાઈલથી દૂર રાખ્યું હતું. આવે દેશમાં કૂમળી વયના બાળકો વિડીયો એઈમના એડિક્ટ છે ઘાઈલેન્ડમાં આવતા બાળકો માટે એઈમ ક્વીટર કાર્યક્રમ ચાલે છે અહીં એવ બાળકો જોવા મળ્યા છે જે સતત વિડીયો એઈમ રમતા અને જો તેને એઈમથી દૂર કરો તો તે અડપણ જેવી અવસ્થામાં આવી જતા.

આજે વિશ્વમાં મોબાઈલ ડિએડિકશન સેન્ટર શરૂ થયા છે જો તમે કલ કો સુધી બ્લોક્સએપ, ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ, ટ્વીટરને આપતા કો તમારી પોસ્ટના રિપ્લાય, લાઈક્સ, ડિસ્લાઈક્સ સતત

તમાર વિચારમાં રહેત હોય તો ચેતી જજો! આ પણ એક નશો જ છે આવા લોકોને ડોપમાઈન સક્રિય થાય છે અને પ્રત્યેક વખતે એકશનરૂપે આપણે મોબાઈલ ચેક કરીએ છીએ. મૂવમેન્ટ, મેમરી અને મોટીવેશન માટે આ અતરસ્રાવ કામ કરે છે પરંતુ તેની અસરમતૂલ મેન્ટલ હેલ્થ અને ન્યૂરોલોજિકલ ડિસીઝ માટે પણ કારણભૂત બને છે.

નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ ન્યૂરો સાયન્સીઝ અતર્ગત શરૂ થયેલ કેન્દ્ર સર્વિસ ફોર હેલ્થી યૂઝ ઓફ ટેકનોલોજીમાં ઘણા સુવિકસિત લોકો ફેસબુકના એડિકશનથી બચવા આવે છે. ઘણા આઈટી પ્રોફેશનલ્સ ડેટિંગ સાર્વિસના વ્યસની છે આવા લોકોને કાઉન્સેલિંગની સાથે નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે છે અગ કસરત, ઘોડેસવારી વગેરે સાથે તેના તન મનને જોડવામાં આવે છે.

મોબાઈલ અને ટેકનોલોજીને આપણે આપણ દિમાગમાં સવાર કરી દીધી છે, આપણે તેને ઓર્ડર આપી શકીએ ત્યાં સુધી ઠીક છે જો આપણે તેના ઓર્ડરને તાબે થવા મંડીએ તો એ દિમ ગળું દહીં કરી નાખશે.

દક્ષિણ આફ્રિકા, ફિલીપાઈન્સ, બ્રાઝિલ, કોલંબિય જેવા દેશોમાં લોકોનો સ્ક્રીન ટાઈમ ૧૦ કલાકથી વધુ છે. એટલે કે ૪૪% સમય મોબાઈલમાં જાય છે.



રિસાવું...

રિસાવું એ પણ કેટલો સુંદર ભાવ છે...

જો કોઈ તમારાથી રિસાયેલું હોય અને તેને અભિમાન
હોય કે તમે તેને મનાવી બેશો, ક્યાય નહિ જવા દો.
તો તેનું એ અભિમાન ક્યારેય તુટવા નહિ દેતા...

કેમ કે, હવે સબધોમાં રિસાવાનો વિકલ્પ જ લોકોએ
દૂર કરી દીધો છે. સીધો જ સબધ તુટી જાય છે

રિસાયેલું વ્યક્તિ એ દરવાજાની પાછળ સતાયેલા
એ બાળક જેવું હોય છે જે દરવાજાની તિરાડમાંથી
બસ તમ.રા આગમનની રાહ જોતું હોય છે.

જો તમ.રા જીવનમાં કોઈ રિસાયેલું છે
તો તેને એક સાફ કરી દેજો

શું ખબર એ પણ દરવાજાની બીજી બાજુ જ
ઉભું હોય... રાહ જોતું...

ધ્રુવના તારાનું રહસ્ય...

મિત્રાનુસુદાન આરુ ખોસ્લાની

કૃત્ય



ધ્રુવના તારાને અવિચળ ચિત્ર સાથે સરખાવવા મા આવે છે ચોગી અને આધિમુનિઓ દાઘકાઓન તપ પછી મનની જે અવસ્થાને પામી હો છે, તને એકપણ ભૌતિક સુખ-સસાધનો કે સપત્તિ સાથે હોવાદેવા નથી, એક જ સ્થાન ઉપર સદા ચમકતા રહેતા તેજોમય પ્રકાશપુષ્પ અને ઊર્જાના મહાન સ્ત્રોતની માફક તેઓ નિજાનંદમ સદી પડે છે અને પ્રજ્ઞાંડની પરમચેતના સાથે એકાકાર થઈ જાય છે

આકાશ મા દેખાતા ધ્રુવના તારાનું પ્રકાશ પોતાનું એક અલગ વિશ્વ

છે. મહાલોકથી ૬ કરોડ રોજન નીચે આવેલ ધ્રુવ તારાની આજુબાજુ કંઈ કેટલાય ગ્રહો ભ્રમણ કરે છે શ્રીમદ ભાગવતમ જણાવ્યા અનુસાર, ધ્રુવલોક તારાવર્તુળની બરોબર વચ્ચે આવેલુ ભુવન છે. તેની આજુબાજુ અગણિત તારા ભ્રમણ કરતા હોવાનો ઉલ્લેખ મળી આવ્યો છે આકાશગંગાનું ચિત્ર યાદ કરો. મધ્યમ એક તેજસ્વી બિંદુ અને એની આજુબાજુ ભ્રમણ કરત અગણિત તારા! ધ્રુવલોકને આ તેજસ્વી મધ્યબિંદુ સાથે સરખાવવામા આવ્યો છે, જેની આજુબાજુ આપણો સૂર્ય પણ પોતાની ઘડી પર નિયમિત ભ્રમણ કરતો રહે છે

અવકાશ, કરોડો ડોલરો અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને દરેક પાસે પોતાનું અભ્યાસુ વૈજ્ઞાનિક છે જેમા ભગવાન શ્રી વિષ્ણુ વસવાટ ધરાવે છે । વૈજ્ઞાનિક એવી જગ્યા છે, જ્યાં દૂધનો સમુદ્ર હોવાની માન્યતા સેવવામા આવી છે. ત્યાં પ્લેટીપ પર ભગવાન વિષ્ણુનું રહેઠાણ છે આપણા ડોલરો અને આકાશગાની વાત કરીએ તો, દુધલોકની પૂર્વ બાજુએ સ્થિત વૈજ્ઞાનિક શીરોદકશાયી વિષ્ણુનું રહેઠાણ હોવાની સભાવન છે બે લાખ ચોરસ કુટમાં ફેલાયેલા પ્લેટીપ પર મનાવાંછિત ફળ આપતા વૃક્ષો અને તમામ સુખ સવલતો હોવાની દાસ્ય છે પ્રલય સમયે પણ ભગવાન શિવની અહીં કંઈ જ નષ્ટ નથી થતું. દુધલોકની ઈર્દગિર્દ ધૂમત તારામંડળ કળિચુગના અત સમયે વિનાશ પામીને એક કાર થઈ જાય છે

શ્રીમદ ભગવતમમા સૂર્યને ૧૬,૦૦૦ માર્સ પ્રતિ સેકન્ડની ઝડપથી દુધલોકની ફરતે ભ્રમણ કરતો દર્શાવેલો છે ક્રિકટ આજલુ જ નહીં, એમ પણ કહેવાયું છે કે દુધલોકની આસપાસના વિસ્તારમા પ્રબળ ગુરુત્વાકર્ષણ બળ અને ઊર્જાનું અસ્તિત્વ છે

બીજી બાજુ, પ્રચદ ગુરુત્વાકર્ષણ ક્ષેત્ર ધરાવતા વિસ્તરને વિજ્ઞાને પ્લેક્ટોલનું નામ આપ્યું છે, જેના સપર્શમા આવનારા પ્રત્યેક અવકાશી દ્રવ્યને તે પોતાની અદર સમાવી લે છે

ઘડીના છક ભાગની અદર જાણે તે છૂમટર થઈ જાય છે શ્રીમદ ભગવતમાં તો ત્યાં સુધી જણાવાયું છે કે આ પ્રકારનો ગુરુત્વાકર્ષણ ધરાવતો વિસ્તાર (પ્લેક્ટોલ) ભૌતિક જગત અને આધ્યાત્મિક જગતને જોડતી કડી છે મધ્યબિંદુ છે!

તો શું આનો મતલબ એમ કરી શકાય કે, પ્લેક્ટોલમા શોષાઈને પસાર થનારા દરેક અવકાશી દ્રવ્યો દુધલોક પ્રકોચી જાય છે? એમથી પસાર થનારા પ્રત્યેક શુદ્ધાત્મા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરીને વૈજ્ઞાનિક ચાલ્યા જાય છે?

ગણતરીના ઘણાં પહેલા જ વિજ્ઞાને અલગ અલગ કમ્પ્યુટર અલ્ગોરિધમ, ડેટા અને રિસર્ચની મદદ વડે પૃથ્વીથી અબજો પ્રકાશવર્ષ દૂર આવેલા પ્લેક્ટોલની વાસ્તવિક તસ્વીર ક્લિક કરી અને વિશ્વને ભેટ હતી. ‘પ્લેક્ટોલ’ની સંપૂર્ણ પરિભાષ તો આજ સુધી બળોગ વિજ્ઞાનીઓ પણ સમજી નથી શક્યા અલબત્ત તેમણે તેને સમજવા ઘણો પ્રયત્ન કર્યો છે પણ હજી તેઓ સફળ નથી થયા. પ્લેક્ટોલના પ્રભાવમા આવીને પ્રચદ ગુરુત્વાકર્ષણથી ખેંચાઈ આવતા અવકાશી દ્રવ્યો કણા છકા ભાગમા આખરે ગાયબ થયા થઈ જાય છે એ રહસ્ય હજી અકળાયેલું જ છે! પરંતુ હિંદુ ધર્મ પાસે કદાચ આનો જવાબ છે, એમ કહી શકાય (સંકલિત સદેશ)

પ્રેરણાત્મક ઉક્તિઓ

એકલ સટની ભરે, એકલ શાખા પાદે એક એમનારે વા
ભમારે, આજીવનક જાય છે, એના અંતરમાં આપો
ભમારે પીતાના વિશે એમાંથી તપાસે જાણવાનું મનશે.

કોય શકે કે

એકલ જમણા કમલો જમારે શુંકરો

એકલારે કેન્દ્રકમ કરી

એકલ જમારે આપો

એકલારે કહેવિજનક કરો

એકલ જમારે પીઆકાર

એકલારે પ્રસિદ્ધ કરો

પાણી એકલમારે જેનું નહીં જે કોય

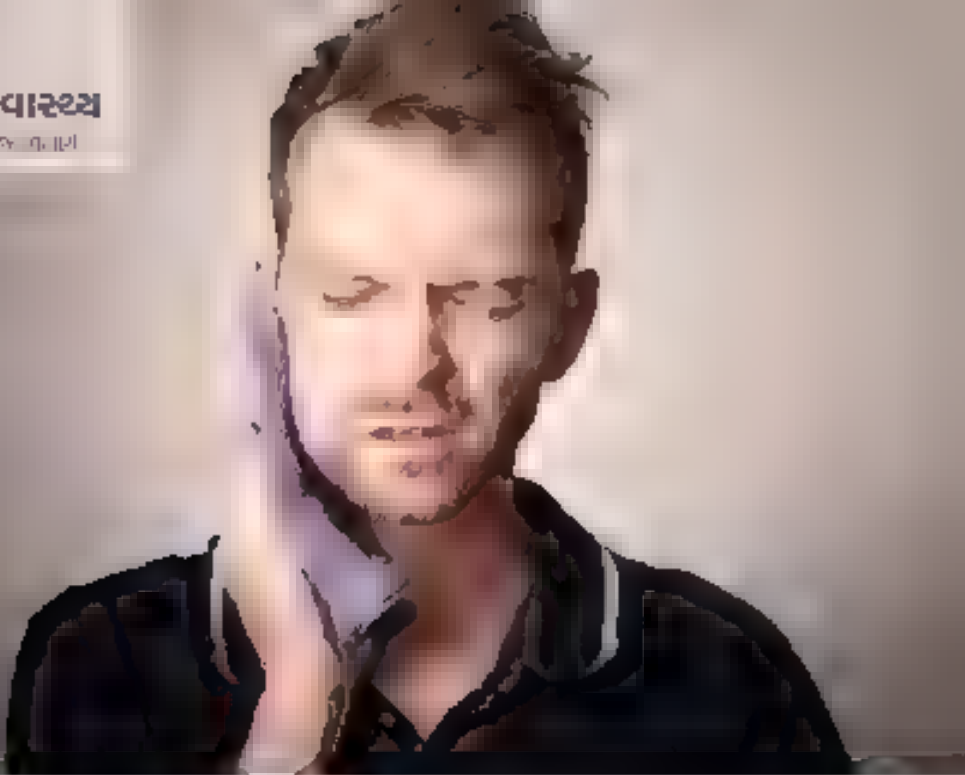
એકલ એકલ જમા સવાળી મજામયા કોક

કેમ કે

એકલ જે છો

એકલ પરોક્ષ જે છો

એકલ આપણો પાસે જે છે, એ આજે નહીં માવણી
એકલ આપણી પાસે જે હતું, એનો કાલવરો
એકલ આપણી કલમશે.



દાંતનાં દુઃખાવાના કુદરતી ઉપચારો...

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર



આપણામાંના ઘણા લોકોને ક્યારેક અચાનક દાંતનો દુખાવો થવનો અનુભવ થયો હશે. આથી તેને ઓછો કરવાનાં કુદરતી અને સુરક્ષિત ઉપાયો જાણવા ખૂબજ મહત્વનાં છે.

ઘણાબધાં કુદરતી આયુર્વેદિક દર્દશામકો જેવા કે રાઈ, કાળા મરી અથવા ઘસણ જેનો ઉપયોગ દાંતના દુખાવાની રાક્ષત માટે અસરકારક રીતે થઈ શકે છે. નીચે મુજબના સૂચનો દ્વારા તમને દાંતનાં દુખાવાના કુદરતી ઉપચાર

માટે કેવી રીતે અને શું કરવું તેની માહિતી મળશે.

લવિંગના તેલને દાંતનાં દુખાવાના સીધી અસરકારક ઉપચાર તરીકે ગણાવમાં આવે છે. લવિંગનાં તેલમાં ચપટી કાળાં મરીનાં ભૂકાને મિશ્ર કરી દુખાવો થતા ભાગ પર લગાવવું.

સરસવનું તેલ એ દાંતનો દુખાવો ઓછો કરવાનો અન્ય એક વિકલ્પ છે. સરસવના તેલને ચપટી મીઠાં સાથે મિશ્ર

કરી પેઢાનાં દુખતાં સાગ પર
ધસવુ જોઈએ.

લીબુના રસનાં
ઉપયોગથી પણ દાતના
દુખાવો ઓછો કરી
શકાય છે.

તાજી કાપેલી
કુંગળીનાં કટકાને દુખતાં
પેઢા અથવા દાંત પર મુકવાથી
પણ દુખાવ.માં રાહત થાય છે.

આપ દાતનાં દુખાવા માટે ઘરે બનાવી
શકાય તેવો માઉથવોશ સ્થાનિક
વનસ્પતિઓ જેવી કે ઝેરગુણ, હીરાબોલ
વગેરેનો ઉપયોગ કરી બનાવી શકો છો.
આ ઉપરાંત અન્ય ઔષધિય
વનસ્પતિઓમા તુલસી, વન તુલસી અને
હિંગનો સમાવેશ થાય છે.



સુકા બરફનાં ટુકડાંને
મોની બહારની બાજુથી
થગાડવાથી પણ દાતના
દુખાવાને શાંત પાડી
શકાય છે.

જો તમે અચાનક
દાંતનાં દુખાવાથી
પીડાતાં હોવ તો તમારે
અતિશય ઠંડા, અતિશય
ગરમ અને ગળ્યા ખાદ્ય પદાર્થોનો
સહતર ત્યાગ કરવો જોઈએ કારણકે તે
દુખતા દાતને વધુ નુકશાન પહોંચાડે છે.

ખાવાપીવાની બાબતોની કાળજી
રાખવી જોઈએ તથા ખાવામાં મોટેભાગે
શાકભાજી, ફળો તથા અનાજનો ઉપયોગ
કરવો જોઈએ. જંકફૂડનો ઉપયોગ ટાળવો
જોઈએ.



મો. ૯૫૭૪૭ ૮૮૦૬૧
પ્રો. દિનેશભાઈ ગોસ્વામી
અમલ ગોસ્વામી

શિવશક્તિ એજન્સી

અમારે ત્યાંથી પાન, બીડી, સીગારેટ, સોપારી, ખારા બી, બીસ્કીટ, ચોકલેટ,
પીપરમેન્ટ, માથિસ, અગરબત્તી તેમજ પાનની દુકાનલે સગતો દરેક સામાન
તેમજ દરેક સાબુ જથ્થાબંધ તેમજ સૂટક વ્યાજબી ભાવે મળશે.
તેમજ 'ઈન્ડ વિજસ'નું દરેક જાતનું ફરસાણ મળશે.

કોમલ નગર, એરફોર્સ રોડ, અમનગર



રાજા આચાર-વિચારથી મોટો હોવો જોઈએ ઉંમરથી નહીં ...



મધનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરેષ



એક રાજાને બે કુંવર હતા. કુવર યુવન થતા હવે રાજગાદી સોંપવાની વારો આવ્યો પણ રાજા ઉંમરમાં મોટો હોય તેને નહીં જે વિચારમાં અને આચારમાં મોટો હોય એને ગાદી સોંપવા માનતા હતા.

એક દિવસ રાજાએ આ બંને કુંવરને બોલાવ્યા અને કહ્યું કે જો હું તમને એક ક.મ સોંપું છું હું તમને બંને ને ૧૦૦૦ રૂપિય, આપીશ તમારે એ ૧૦૦૦ રૂપિયમાંથી જે ખરીદવું હોય તે ખરીદવાની છુટ પણ તમને બંનેને એક સરખા રૂમ આપીશ એ રૂમ જે ખરીદો એનાથી પુરેપુરા ભરાઈ જવા જોઈએ. હું આવતા અઠવાડિયે તમને મળીશ.

એક અઠવાડિયા બાદ રાજાએ બંને

કુંવરને ફરીથી બોલાવ્યા અને પુછ્યું કે મેં તમને અઠવાડિયા પહેલા જે કામ સોંપ્યું હતું તે પુરું થઈ ગયું? બંને એ હસતા હસતા કહ્યું, "હા, પિતાજી" રાજાએ તુરંત જ પ્રધાનને આજ્ઞા કરી કે પ્રધાનજી ચાલો આપણે આ બંને કુંવરોને સાથે બંધને એમણે જે વસ્તુઓથી રૂમ ભર્યા છે તે જોવા માટે જઈએ.

સૌથી પહેલા મોટા કુંવરને આપેલ રૂમ પાસે ગયા. રૂમની બહાર ઊભા રહીને રાજાએ મોટા કુંવરને પુછ્યું કે બેટા રૂમ આખે આખો ભરેલો છે ને ? કુંવરે ખુમરી સાથે હા પાડી એટલે રૂમને ઉઘાડવામાં આવ્યો. આખો રૂમ કચરાથી ભરેલો હતો અને ખુબ જ દુર્ગંધ આવતી હતી રાજા અને બીજા તમામ તુરંત જ

ત્યાથી રવાના થઇ ગયા અને રાજાએ બિજાઇને પુછ્યું કે આવા ગંદા ક્યારાથી રૂમ ભરાય? તો સામે કુંવરે પણ જડબાતોડ જવાબ આપતા કહ્યું કે 1000 રૂપિયા માં અ.ખો રૂમ ભરી આપવાનો કહો તો પછી આવી જ વસ્તુ આવે ને !!!

રાજા નાના કુંવરના રૂમ પાસે ગયા અને રૂમ ઉઘાડતા પહેલાં રાજાએ પુછ્યું કે બેટા તે પછી રૂમ આખે આખો ભર્યા છે ને? કુંવરે હા પાડી એટલે રાજાએ કહ્યું કે બેટા મોટાભાઇ જેવું તો નથી કર્યું ને? નાના કુંવરે જવાબ આપતા કહ્યું કે પિતાજી મેં મારાથી બનતા તમામ પ્રયાસ કર્યા છે અને આશા છે આપને ચોક્કસ ખમશે.

રૂમ ખોલવામાં આવ્યો તો રૂમમાં સુદર નાના દિવાઓ કરેલા હતા અને અગરબત્તી પ્રગટાવેલી હતી અગરબત્તીની સુગંધથી અને દિપકના પ્રકાશથી આખો રૂમ ભરાયેલો હતો રાજા નાના કુંવરને ભેટી જ પડ્યો અને પોતાનો વારસ બનાવ્યો.

પરમાત્મ,એ આપણને પણ આયુષ્યરૂપી 1000 રૂપિયા અ.ખીને આ જીવતરના ઓરડાને પુરે પુરો ભરવ, માટે મોકલ્ય છે. હવે ઓરડાને નાશ પામે એવા રૂપિયા-પૈસાથી ભરવો છે કે ક્યારેય નાશ ન પામે એવી સેવાની સુવાસથી ભરવો છે એ આપણે જ નક્કિ કરવાનું છે!

શિવકયાકાર

...આગામી કથાઓ...

ભીમાશંકર જયોતિર્લિંગ
તા. ૦૬-૦૮-૨૦૨૩ ને જુધવાર થી

હારકા
તા. ૨૦-૦૮-૨૦૨૩ ને શુક્રવાર થી

મુલુંડ (વે.) મુંબઈ
તા. ૧૮-૧૧-૨૦૨૩ ને શનિવાર થી



સંપર્કસૂત્ર: 91061 30318, 98794 56999



- ટીચર વપ ફળના નામ જણાવ.
ભૂરો કેરી, ચીકુ, જમફળ.
ટીચર : શાખાશ, બીજા પર ફળના
નામ?
- ભૂરો એક ડઝન છેલ
* * *
- ભૂરી ભૂરા શુ કરે છે?
ભૂરો નારી સમ્માન સેવા પર કામ
કરી રહ્યો છું.
ભૂરી બહુવ સરસ, સોશિયલ વર્કર
છે?
- ભૂરો ન હંસગુહ પર છોકરીઓના
ફોટા લઈક કરુ છું.
* * *
- એક દરજ્જા બસમા ચઢ્યો ત્યા તેના
મોબાઈલમા રિંગ વાગી.
તે કોલ રિસીવ કરી ને બોલ્યો.
તુ હાથ કાપીને રાખજે, ગળુ હું
આવીને કાપીશ.
આટલુ સાભળત જ આખી બસ
ખાલી થઈ ગઈ
* * *
- ટીચર કસ્ટમરને સૌથી શુદ્ધ માલ
કોણ વેચે છે?
પપ્પુ જુદીની
ટીચર એ કેવી રીતે?
પપ્પુ : હાથ લગાડીને બોઈ લેજો.
ખબર પડી જશે.
* * *
- છોકરીવાળા છોકરો જોવ ગયા.
છોકરીવાળા અમ રે તો એવો
છોકરો જોઈએ, જે કંઈ ખાતો પીતો
ના હોય અને કોઈ ખોટુ કામ ના
કરતો હોય.
છોકરાવાળા : એવો છોકરો તો
હોસ્પિટલના આઈ સી.યુ મા જ
મળશે ત્યાં જઈને ટપાસ કરો.
* * *
- સોનુ અને મોનુ એક ફોટલમા જમવા
ગય
વેઈટર તમે શુ લેશો?
મોનુ ખેલો તીખો તમતમતો ઘેવર
હઈ આવ.
વેઈટર શુ? કંઈ સમજાયુ નહીં
સોનુ આ પાગલ પિટા માગી રહ્યો
છે
* * *
- આમત્રણ વગર એક કમ્પની વાડીમા
એક પ્રસંગમ છુટી ગયો.
કોઈન પૂછવા પર કહી દીધું છોકરા
તરફથી છું
ત્યા તો તરત ટીની નાખ્યો
પછી ખબર પડી કે, આતો કોઈનુ
બારમુ કરુ
* * *



સ્થૂળતા (વજન) વધવાની

નિવારણ, કારણ અને નિવારણ...



તીખા, કડવા, તૂરા રસવાળા તથા ગરમ ગુણવાળા આહાર દ્રવ્યો સ્થૂળતા ઘટાડે છે.

કાલમ દરેક દેશમ સ્થૂળતાની સમસ્યા વધતી જાય છે જેનું મુખ્ય કારણ છે આહાર જો આહાર અને જીવનશૈલીમ ફેરફાર કરવામ આવે તો મહદ્ અશે આ સમસ્યાનું નિવારણ કરી શકાય છે જેમ કે,

અતિ મધુર-મીઠા, ચરબીયુક્ત (ફેટી), પચવામા ભારે એવ આહાર દ્રવ્યોનો આવશ્યકતાથી વધારે ઉપયોગ, અસ્વચ્છ એટલે કે આગળનો આહાર હજી પચ્યો ન હોય ત્યાં ફરી વમવું તથા

પરિશ્રમના અભાવવાળા અને દિવસે પણ ઊંઘવાની આદતવાળા લોકોના ચોગ્ય રીતે નહીં પચેલા આહારમાથી ઉત્પન્ન થતો 'ચામ' (ક ચો રસ) અધિક મધુરતાને પ્રાપ્તીને સમગ્ર શરીરમાં ફેરે છે તે અતિ સ્નિગ્ધ (ચિકાશાયુક્ત) અને ભારે હોવાથી પેટ, સાચળ, ગરદન, સ્તન વગેરે સ્થાનોમ જલ અનુકૂળત મળે ત્ય મેદ-ચરબી રૂપે એકત્ર થઈને શરીરમા સ્થૂળતા મેદસ્વીતા ઉત્પન્ન કરે છે

અતિ મેદસ્વીઓનો મેદ ઉતારવાના ઉપચારમાં આયુર્વેદે ત્રણ મુખ્ય સુત્રો આપ્યા છે. (૧) આહારની યોગ્ય વ્યવસ્થા (૨) વ્યાયામ-કસરત અને (૩) યોગ્ય ઔષધો દ્વારા ઉપચાર, મેદસ્વી વ્યક્તિ જો આમાંથી કોઈપણ બે સુત્રોનું પાલન કરે તો તે અવશ્ય મેદ-વજન ઘટાડી શકે છે.



દ્રવ્યોમાં જવ, ખાજરી, જુવાર, કાંગ, મગ, તુવેર, કળથી, અડદ, ચણા વગેરે અન્ન અને કઠોળ દ્રવ્યો, તથા આમળા, પરવળ, તાંદળજે, મેથી, કોબી, કાદેલા, કંકોડા, કાકડી, ચોળી, રીંગણ, સરંગવો, ગલકા, ટીંડોરા, દુધી, મૂળા, મોગરી, ઘાણા, આદુ, મરચા, હળદર, ફૂદીનો, પાપડી, ગાજર વગેરે

શાકભાજી અને મસાલા દિવસારી છે.

મેદસ્વી વ્યક્તિના આહારમાં મેદ વધારનારા આહાર દ્રવ્યો ન હોવા જોઈએ. આહારનું પ્રમાણ-માત્રા પણ વ્યક્તિના બળને જોઈને એવી રીતે ગોઠવવી જોઈએ કે શરીરનું વજન ક્રમશઃ ઘટે, પરંતુ તેનું બળ અને સ્ફૂર્તિ ઘટે નહીં. આ બાબત ખાસ કરીને ૩૫ વર્ષની ઉંપરની વ્યક્તિઓનું વજન ઘટાડતી વખતે તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી પડે.

સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે આ વસ્તુઓથી દેવળ કરવું દિતાવહ છે :

આહારમાં કડવા, તીખા, તૂરા રસવાળા તથા ફ્રાઇ, ગરમ ગુણવાળા આહાર દ્રવ્યો મેદ ઘટાડવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. મેદસ્વી વ્યક્તિઓના આવા આહાર

સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે આ વસ્તુઓથી દૂર રહેવું જોઈએ :

મેદસ્વીઓએ આહારમાં ઘઉં, ચોખાની ચીને, માવાની બનાવટો, બટાટા, સૂરણ, શકરચીયા, રતાળુ, ઘી, તેલ, માખણ, ફૂટ જમ્બુસ, ચીઝ, ખાંડ કે ગોળની મિઠાઈઓ વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ.

મેદસ્વી વ્યક્તિના દૈનિક જીવનમાં જો પરિશ્રમનો અભાવ હોય તો તેને મેદના થર ઓગાળવા માટે ઘરમાં થઈ શકે તેવી કસરતો પહેલા શરૂ કરવી જોઈએ. આવી કસરતમાં દોરડા ફૂંદવા, પ્રાણાયામ, સૂર્ય નમસ્કાર, આસનો, દંડ, બેઠક વગેરે કરી શકાય. નિયમિત રીતે દોડવાથી પણ વજન ઘટાડી શકાય છે.

જો તમે મુશ્કેલી વિશે
જાણતા નથી,
તો જુદગી કેટલી સરળ છે...!!!



If You **Don't Know** About
The **Problem**,
How **Relaxed Life** is...!!!

દશનામ સરક્યુલર



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો જુન-૨૦૨૩નો ભારમો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રોહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નય પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ ળનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચે લિંક આપેલ છે.

"DASHNAM Circular"

WhatsApp Group Link :

<https://chat.whatsapp.com/JetVke0lVzqFL0810IGk9lc>

Telegram Channel Link :

<https://t.me/dashnamcircular>

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલેહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા

શુભાશુભાટપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

શ્રી ઇન્દુસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ઇન્દુસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

શ્રી હરિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન હરિતપુરી ગોસ્વામી
તબી - મંથનપુરી
(રવારીકા - જામજોધપુર / સુરત)